ROK II.

Nr. 8.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY

WYCH: FIZ: KOB: • SPORTO
HYGIENIE • M



WARECKA (Rokoszanka)
Zwycięźczyni II Narodowego biegu naprzełaj.

Drugi zeszyt kwietniowy.

Cena egz. 50 groszy.



Angielskie wioślarki wesoło idą na trening.

PO KONGRESIE

Nie mam zamiaru w artykule wstępnym w jakikolwiek bądź sposób poruszać sprawozdawczej strony przed kilkoma dniami zaledwie odbytego Kongresu dla spraw sportu i wychowania fizycznego kobiet. Pragnę natomiast podzielić się z czytelniczkami garścią tych uwag, które musiały nasunąć się bacznemu obserwatorowi i uczestnikowi Kongresu.

Jeśli chodzi o stronę organizacyjną — stwierdzić należy, że nie pozostawiała ona nic do życzenia, a nadmienić godzi się, że organizacja leżała wyłącznie w rękach kobiet. Próba organizacji na dużą skalę zakrojonego Kongresu wystawiła dobre świadectwo organizatorkom.

Prawie równorzędnie nasuwają się dalsze uwagi: punktualność zarówno prezydjum i referentek, jak też i uczestniczek Kongresu. Bolączka wielkich zebrań — brak punktualności — została na Kongresie kobiecym uleczona. Bodaj fakt ten był zapowiedzią stałej pod tym względem poprawy w naszem życiu sportowem.

Charakterystycznem było zainteresowanie, jakie świat kobiecy okazał dla spraw Kongresu. Na sali obrad najliczniej wprawdzie reprezentowane były sfery nauczycielskie, obok nich jednak dość pokaźnie przybyły lekarki, działaczki społeczne, literatki, radne i posłanki, nie mówiąc już o grupach sportowych, w których widzieliśmy wiele instruktorek, zawodniczek oraz organizatorek i działaczek sportowych.

Dyskusja prowadzona w sposób bardzo ścisły i fachowy. Najgłębszy pesymista nie mógłby dopatrzeć się w dyskusji cienia niepotrzebnego gadulstwa, zbędnych słów, pustej frazeologji. Wszystkie przemówienia były krótkie, niezmiernie treściwe, zawsze fachowe i przemyślane. Wypada stwierdzić, że większość głosów w dyskusji padała z ust kobiecych. Uczestniczki Kongresu wykazały duże wyrobienie i całkowite opanowanie sztuki słowa. Z radością fakt ten podkreśliła obecna na Kongresie wybitna, wieloletnia działaczka społeczna i zarazem lekarka, mówiąc: „Doczekałam się nareszcie, że na Kongresie o mieszanym składzie uczestników, kobiety mówią, a co ważniejsze mówią rzeczowo i dobrze".

Wreszcie, bez pochlebstw i superlatywnej przesady stwierdzić możemy, że uczestniczki Kongresu wykazały duży stopień przygotowania w odniesieniu do poruszanych tematów, oraz — co jest niezmiernie ważne dla pracy na przyszłość — wielkie umiłowanie sprawy. Troska o rocjonalne postawienie wychowania fizycznego przebijała z każdego słowa, ze specjalną siłą zaś wyraziła się w momencie poruszania kwestji wychowania fizycznego młodzieży szkolnej. To właśnie umiłowanie prowadzonej pracy jest najlepszą rękojmią dokonywania ustawicznego na tem polu postępu.

Reasumując zgruba zarysowane uwagi powyższe, możemy powiedzieć sobie, że Kongres wykazał z jednej strony wielką aktualność poruszanych na nim tematów, z drugiej natomiast udowodnił, że praca nad krzewieniem idei wychowania fizycznego w Polsce posiada już dziś liczne szeregi wyrobionych, ideowych rzeczniczek, które przed kilkoma laty rozpoczęte wielkie dzieło odrodzenia fizycznego narodu będą umiały racjonalnie przeprowadzić.

Uchwały, jakie zapadły na Kongresie, spowodowane nietylko wnioskami referentek i referentów, lecz również w dużej mierze uwagami i wnioskami uczestniczek Kongresu, przyczynią się w dużej mierze do ustalenia linji przewodniej, po której pójdzie dalsza zbiorowa praca kobiet. Zdefinjowano bowiem w konturach zasadniczych nietylko cele, przyświecające pracy nad wychowaniem fizycznem kobiety, lecz zarazem wytyczono drogi, któremi praca ta pójść winna. Słowem, obok zasadniczych punktów programu, spróbowano — z powodzeniem — skonstruować kardynalne elementy metody pracy.

Sądząc o przydatności i doniosłości Kongresu na podstawie wygłoszonych referatów, podejmowanej dyskusji i przyjętych uchwał, stwierdzić musimy, że Kongres stał się wydarzeniem wielkiej wagi: na jego obradach bowiem po raz pierwszy dokonano próby stworzenia syntezy programu i metod pracy w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu kobiet.

K. M.

BOGDAN JERZY STECKOW

Bronka Staszel-Polankowa



Dlaczego taka jesteś? Powiedz mi, dlaczego
Kolorowy demonie radosnego ruchu,
Czarodziejko i primabalerino śniegów,
Tańcząca na swych nartach wśród sypkiego puchu...

Mała gamo kolorów! Mieścisz wulkan pędu
I nawylot posiadłaś wszelkie tajnie stylu —
Naprzód rosłaś — punkt mały — rosłaś do momentu,
Gdy w pysznym zjeździe wpadłaś na metę przed chwilą.

I zwyciężasz wciąż wszystkich i zwyciężasz znowu,
Dzieciaku mały a wielka tanecznico śniegów,
Za czyją to się dzieje — słońca, nieba — zmową?
Dlaczego taka jesteś? Powiedz mi, dlaczego?

ELLI BJÖRKSTEN

o gimnastyce kobiecej

(Ciąg dalszy).

Im więcej radości zaczerpnie człowiek, tem silniej promienieje ona z całej jego istoty. Postawa staje się bardziej sprężysta, ruchy żywsze, swobodniejsze, a przez to i bardziej wymowne, głos jaśniejszy, pogodniejszy. Funkcje fizjologiczne, czynność serca, odbywają się sprawniej, myśli pracują szybciej i swobodniej. Na to właśnie powinna gimnastyka w wyższym jak dotąd stopniu zwracać uwagę.

Przy wyborze ćwiczeń powinna nauczycielka myśleć nietylko o ich fizycznym celu, który przedewszystkiem stara się przez nie osiągnąć. Systematyczne ćwiczenia, mające wzmóc funkcje życiowe, powinny być stosowane na przemian z ćwiczeniami więcej psychicznej natury, i z takiemi, które pod względem fizycznym nie przedstawiają się może jako specjalnie wartościowe, ale z punktu widzenia psychicznego, mają większe znaczenie. Tu należą ćwiczenia, które działają pobudzająco, wzmacniają energję i wolę, jak np. ćwiczenia rytmiczne, formy zabawowe, zabawy, niektóre ćwiczenia zapaśnicze.

Więcej jednak jak wszystko inne do podniesienia duchowej strony gimnastyki przyczynia się pełne ożywienia i dobre nauczanie gimnastyki. Wesoły, pogodny nastrój, pokrewny wszystkiemu co zdrowe, i piękne w naturze, powinien stanowić duchową atmosferę sali gimnastycznej.

Żądanie wprowadzenia obrazowości przy nauce gimnastyki, nie jest wcale jakąś czczą fantazją. W zastosowaniu obrazów odpowiednich do wieku i rozwoju ćwiczących, leży pierwiastek najwyższej wartości. Dobrze dobrane obrazy mogą sprowadzić do sali gimnastycznej potężne siły, które „artyzm" nauczycielki powinien przekształcić w najwyższe wartości życiowe. Czas, który nauczycielka wychowania fizycznego poświęci obserwacji natury nie jest nigdy stracony! W związku z nauczaniem pozostaje jeszcze dostosowanie komendy, odpowiednio do wyższych zasad i ideałów, któremi posługiwać się winno nauczanie. Wojskowy, ostry, niepodatny sposób komendy uniemożliwia w wielu razach powstawanie swobodnych ruchów.

Komenda jest najskuteczniejszym środkiem do osiągnięcia celu, powinna więc odzwierciadlać charakter ćwiczenia, być ożywioną, natchnioną, uspakajającą, skupiającą myśl i t. p.

Nawet i w czysto fizycznym zakresie, należy względy gimnastyczne rozważać z wielu punktów widzenia. Nie może tu być tolerowana siła fizyczna, zdobywana kosztem swobodnego wykonywania ćwiczeń.

Przez swobodnie wykonywane ruchy, rozumie się możność wykonywania ćwiczeń, zarówno prostych jak i złożonych, odpowiednią miarą energji, tak by jej nie stosować ani zbyt mało, ani zbyt dużo, co łączy się z pojęciem zaoszczędzania sił, t. j., że czynne są tylko mięśnie, koniecznie potrzebne do wykonania ruchu lub ćwiczenia, wszystkie zaś inne, nie biorą udziału w pracy. Inne odcinki ciała pozostają również izolowane w swych czynnościach, co stanowi zarazem ekonomję sił nerwowych i mięśniowych.

Elastyczne, swobodne ruchy wyrażają nietylko fizyczną, ale także duchową swobodę i nieugiętość. Podobnie jak wymowny jest ruchliwy wyraz twarzy ludzkiej, powinien być równie wymowny i łatwo zmienny przez ruch wyraz ciała. Niestety nie posiadamy możności subtelnego cieniowania ruchów ciała, choć pod żadnym względem nie brak nam do tego możliwości.

Czyżby ubranie krępowało nasze ruchy? Czy może walka o byt, i stąd płynące zużycie rodzaju ludzkiego byłoby przyczyną tego, lub też nasze ociężałe myśli, snujące się powoli w rytm codziennego bytu?

(D. c. n.).

J. Mayówna.

PO SEZONIE NARCIARSKIM

Gdy w Polsce jeszcze nikt nie słyszał o lekkiej atletyce kobiecej, posiadaliśmy już w p. Eli Michalewskiej wybitną zawodniczkę w sporcie narciarskim. Studjując, jako młoda panna w Wiedniu miała sposobność uprawiać racjonalnie turystykę na nartach, osiągając jak na owe czasy pierwszorzędną zaprawę, która pozwoliła jej w zawodach, do których stawała okolicznościowo, osiągać szereg sukcesów i zajmować przeważnie pierwsze miejsca wśród grona narciarek austrjackich. Cechowała ją wtedy brawura w zjazdach i wprost wyjątkowe opanowanie techniki, nawet w trudnym górskim terenie. Wkrótce też zdobyła popularność w sportowym światku wiedeńskim, na którą w zupełności swojemi wyczynami zasłużyła. Dzięki zdobytemu rozgłosowi prowadziła w Zakopanem podczas wojny szereg kursów wojskowych, jako ceniona instruktorka. W okresie powojennym wzbogaciła jeszcze bardziej swe wyjątkowe umiejętności, odbywając w towarzystwie męża swego. Władysława Ziętkiewicza (znanego pionera narciarstwa wojskowego) wiele pierwszorzędnych wypraw narciarskich w Tatrach. Również w wycieczkach skalnych latem zasłynęła, jako najlepsza tego okresu taterniczka, której nie odstraszały najszaleńsze wspinaczki. Startując w zawodach narciarskich w kraju zdobywa tylko same pierwsze nagrody i kilkakrotnie tytuł Mistrzyni Polski. Poza granicami osiąga piękny sukces w Pirenejach (Superbagnères) w zawodach o „Coupe de France“, poza tem szereg zwycięstw po południowej stronie Tatr.

Dzisiaj jeszcze, choć ma za sobą piękny okres 18-letniej działalności sportowej, zaliczyć ją można do czołowej grupy zawodniczek polskich. W ostatnich czasach w biegach w terenie pagórkowatym, ze startem i metą w jednem miejscu, nieopanowawszy całkowicie techniki nowoczesnego „langlaufu“ musiała ustąpić miejsca młodszym siłom pp. Loteczkowej i Staszel-Polankowej.



P. Ela Michalewska - Ziętkiewiczowa.

P. Janina Loteczkowa ze Lwowa, zapowiadała się z początku, jako przeciętna siła. Dopiero, gdy rozpoczęła zimą 1925 r. w Zakopanem pilny trening pod kierunkiem Stolpego, znanego trenera szwedzkiego, przyswoiła sobie szybko dobrą technikę biegu po płaskiem i zaprawiła się w umiejętnościach zjazdu wyścigowego. Odrazu też zasłynęła szeregiem zwycięstw, bijąc niejednokrotnie p. Ziętkiewiczową. Startując po czeskiej stronie Tatr, we Francji w Chamonix i na Raxie koło Wiednia uzyskiwała również zwycięstwa i to znaczną przewagą czasu. Cechują p. Loteczkową wielka ambicja sportowa, solidność i umiejętność zaprawy do zawodów, wreszcie opanowanie techniczne zarówno biegu, podchodzeń i zjazdów. Bezapelacyjnie dzierżyłaby berło sportu narciarskiego nadal, gdyby zimą 1926 r. nie pojawiła się po raz pierwszy na starcie młoda, bo zaledwie 14 letnia góraleczka, Broncia Staszlówna. Na niepozorną dziewczynkę nikt wówczas uwagi na starcie nie zwracał, gdy zmierzyć chciała swe siły ze znanemi gwiazdami. Jakież było jednak zdumienie widzów, gdy okazało się po biegu, że pobiła na głowę swe sławne konkurentki i to taką różnicą czasu, która kazała spodziewać się pojawienia talentu wprost zjawiskowego. Zasługę „odkrycia“ i trenowania Bronki posiada p. A. Krzeptowski I, znany zawodnik zakopiański. Staszel-Polankowa przewagę swą zachowywała i nadal, ilekroć tylko stawała do biegu, dopuszczana przeważnie do zawodów ze starszemi tylko poza konkursem. Nie mając skończonych lat 18-tu, tytułu Mistrzyni Polski zdobyć nie mogła, choć faktycznie zawsze osiągała znacznie lepsze czasy, aniżeli zwycięzca. Po dwóch latach tarć i sporów w łonie Komisji Sportowej P. Z. N-u i pod naciskiem opinji i prasy zwyciężyła słuszna zasada, że Polankową należy traktować, jako coś wyjątkowego i że martwym regulaminem nie wolno zamykać jej drogi do dalszego rozwoju i do dalszych sukcesów. Startując z „juniorkami“ wykazała taką różnicę trzech klas, że wprost sensu logicznego w takich spotkaniach dopatrzyć się nie można było.

Poza panią Ziętkiewiczową w okresie powojennym na pierwszy plan wybijały się panie H. Schielowa i W. Dubieńska, które jednak nigdy nie osiągnęły klasy swej słynnej poprzedniczki. Obie zaprzestały startować, gdy wprowadzono dłuższe biegi o charakterze nie czysto zjazdowym. Z młodszych konkurentek dla Polankowej, choć nigdy groźnemi, były H. Leszczyńska i J. Sawczakówna. Startując bez dłuższego przygotowania zdołały niejednokrotnie pobić gros zawodniczek I i II klasy, osiągając czasy zbliżone do Loteczkowej i Ziętkiewiczowej.

W Krynicy posiadamy dwie utalentowane narciarki p. Skotnicką i p. Mahlówną, we Lwowie Gwizdałównę i Bogucką. W Zakopanem jest sporo młodych góralek dobrze jeżdżących i biegających na nartach (Giewontówna, Landówna e. t. c.), które wkrótce mogą się stać dobremi zawodniczkami. Ostatnio jednak rzadko urządza się konkurencje dla pań, które nie mają sposobności przez częste startowanie nabyć rutyny zawodniczej.

Właściwie, pań dobrze jeżdżących na nartach posiadamy stosunkowo bardzo mało. Poza wymienionemi, na palcach jednej ręki wyliczyć możnaby było te, które opanowały należycie piękny sport narciarski. W górach na poważniejszych wycieczkach widuje się również rzadko panie. Na boiskach sportowych dobrze jeżdżących pań prawie się nie spotyka. Posiadamy 3 pierwszorzędne gwiazdy, lecz znaczyć one nie mogą tyle, co całe rzesze dobrych narciarek, które się spotyka w Niemczech, w Austrji, w Szwajcarji i we Włoszech, nie mówiąc już o Skandynawji.

Inż. K. Schiele.

HALLO, HALLO!

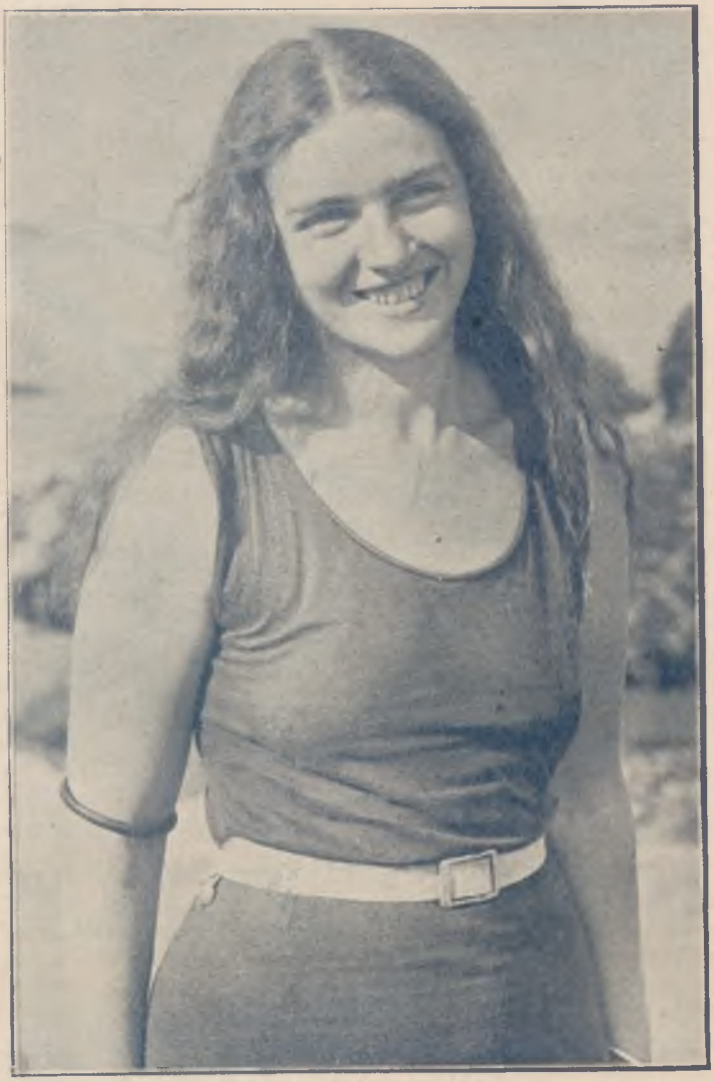
Egipt nie należy do krajów sprzyjających pilotkom. Niedawno prasa zagraniczna doniosła, że władze Egiptu zabroniły lady Bailey, odbywającej podróż z Południowej Afryki do Londynu, na wystartowanie z Egiptu. Obecnie ta sama przykrość spotkała znaną pilotkę Eliott Lynn, która odbyła podobną podróż z Południowej Afryki do Kairu. Znowu jednak władze egipskie nie pozwalają pilotce angielskiej na dokonanie startu w Kairze, tłumacząc się jakoby względami bezpieczeństwa...

Należy przypuszczać, że niezadługo egipscy stróże bezpieczeństwa zmienią zdanie.

Wytrwałość jest niewątpliwie nieodzownym warunkiem powodzenia. Dowód słuszności tego twierdzenia złożyła uparta pływaczka angielska, miss Gleitze, która jeszcze w roku ubiegłym postanowiła przepłynąć cieśninę Gibraltarską, dotąd niezdobytą jeszcze przez człowieka.

Odnośne próby poczyniła miss Gleitze już na jesieni roku ubiegłego. Próbowała kilkakrotnie szczęścia, zawsze bez rezultatu. Wczesną wiosną zacięta miss ponowiła ataki. Kilkakrotnie rezygnowała po uciążliwej wielogodzinnej pracy. Lecz żadne trudności nie były w stanie ją zrazić. I oto wreszcie w dniu 5 b. m. zwycięża upór i wola zwycięstwa. Gleitze przepływa cieśninę w czasie 22 godzin i 20 minut.

Olimpijskie lekkoatletyczne zawody kobiece w Amsterdamie zapowiadają się bardzo interesująco. Jak się dowiadujemy, Ameryka Północna zamierza wysłać liczną reprezentację swych pań, wśród których znajdować się ma znakomita sprinterka, miss Minnie Myers, studentka z Kalifornji, mogąca poszczycić się niebywałym wynikiem w biegu na 100 metrów w czasie 13 i 1/5 sekundy.



Miss Gleitze, triumfatorka nad Gibraltarem.

POPIS GIMNASTYCZNY

GRUP ROBOTNICZYCH „TOZ'u"

Dnia 21.IV. odbył się w gmachu cyrku popis gimnastyczny. Imprezę zapoczątkowano „wzorcem lekcji szwedzkiej (Linga)", w której połączono grupy starszych dziewcząt z chłopcami. Nie będę się tu rozwodził nad niesłusznością podobnego traktowania sprawy: zaznaczę tylko, iż cały szereg zastosowanych ćwiczeń pod żadnym pozorem nie nadaje się dla dziewcząt w tym wieku. Kombinacje ćwiczeń były bardzo efektowne, zwłaszcza przez zastosowanie długich żerdzi, które również były użyte do zwisów i wspinań.

Następnym punktem programu były skoki i przerzuty przez konia wszerz z łękami i z trampoliną, wykonane również przez panie. Aczkolwiek naogół wykonane poprawnie, znów należy podkreślić, że większość ich wcale nie może być zastosowana dla niewiast.

Dalej nastąpiły korowody, w których ujawniała się znaczna sztywność ruchów u ćwiczących; zwłaszcza nieestetyczny był chód z przesadnemi wymachami ramion.

„Wzorzec prof. Bukh'a" wykonany przez grupę dziewczęcą odznaczał się sztywnością ruchów oraz był nacechowany energją gimnastyki męskiej. Prawda, że zdarzały się niekiedy elementy z gimnastyki Elli Björksten, tak dobrze przejęte przez Bukh'a, lecz w zastosowaniu pana Goldfeila wypadły jakoś niefortunnie. Lekcja z pewnemi poprawkami nadaje się raczej dla silnych i wytrwałych mężczyzn, lecz pod żadnym pozorem wymogom gimnastyki kobiecej nie odpowiada. Czas najwyższy, aby grupy żeńskie były kierowane przez odpowiednio przygotowane niewiasty.

Rzeczywiście imponująco wypadło zakończenie; zwłaszcza udała się nader efektowna piramida.

Choć pokaz posiadał znaczne defekty, jednak widać było dużo pracy w przygotowaniu zarówno ze strony instruktora, jak i ćwiczących. Podkreślić również należy pomysłowość instruktora, który wykazał niepospolite zdolności w kojarzeniu efektownych elementów ćwiczeń.

Pod adresem organizatorów imprezy chciałbym dodać, że dla zaproszonych przedstawicieli prasy i organizacyj sportowych należy zgóry rezerwować odpowiednią liczbę miejsc. *D. R.*

SZERMIERCZE MISTRZOSTWA POLSKI

W dniu 15 b. m. odbył się we Lwowie w sali Sokola - Macierzy I turniej Szermierczy dla pań o mistrzostwo Polski.

W turnieju tym wzięło udział 15 zawodniczek jedynie ze Lwowa i Krakowa, a mianowicie: Szwarcówna, Tyszkowska, Mekitkówna, Lemówna, Wandyczówna, Durska, Godzielińska, Sochówna (Sokół - Macierz — Lwów), Szindlerówna (Lwowski Kl. Szerm.), Friedmanówna (Dor — Lwów) oraz Dubieńska, Rieyerówna, Popkówna, Latinikówna i Loberszenkówna (A.Z.S. — Kraków).

Ogólną faworytką była wszechstronna sportswoman krakowska, Wanda Dubieńska, która jednak poniosła niespodziewaną porażkę od swej koleżanki klubowej — Latinikówny, zdobywając drugie miejsce.

INSTRUOWANIE GIER SPORTOWYCH



Bramkarka w akcji.

Stoimy na progu sezonu, którego znamieniem ma być żywiołowy rozwój gier sportowych wśród kobiet w Polsce. Z jednej strony powstają coraz to nowe zrzeszenia sportowe kobiece, które oprzeć chcą swój rozwój na grach sportowych, z drugiej — kluby męskie, prowadzące sekcje kobiece, jak dotąd przeważnie tylko na papierze, wykazały w ostatnich tygodniach nadzwyczajną ruchliwość w kierunku tworzenia kobiecych drużyn i otoczyli je ogromną opieką, dając im instruktorów i trenerów. Zapowiedziane na ten rok mistrzostwa w kobiecych grach sportowych, ruch ten cały niewątpliwie spotęgują i porwą za sobą ogromne masy kobiece.

I ten moment właśnie trzeba wykorzystać. Te masy trzeba zorganizować, trzeba je poprowadzić. Muszą dla nich znaleźć się place do gier, przyrządy, muszą znaleźć się dla nich dobre instruktorki, które potrafią poprowadzić gry sportowe tak, aby one przyniosły nietylko punkty dla danego zespołu, ale aby gry niosły z sobą zdrowie i wzmocnienie ogólne organizmu, ponadto, aby odpowiedziały one zasadniczym celom wychowania fizycznego.

Zdawałoby się, że niema nic łatwiejszego, jak zebrać zespół 10, 14, czy też 22 dziewcząt, dać im piłkę, ustawić bramki lub koszyki i kazać im grać. Przecież przerzucanie piłki to rzecz taka łatwa!—I rzeczywiście niema nic łatwiejszego ponad rzucanie piłki, ale jeżeli zaczniemy żądać od zawodniczek, aby rzucały piłkę tam, gdzie chcą i gdzie trzeba, i aby umiały piłkę złapać wcześniej, niż stojąca obok przeciwniczka, gdy zechcemy, aby grająca zdobywała bramki czy kosze nie przypadkiem, ale umiejętnie, jeżeli dalej zechcemy, aby grające wytrzymały czas trwania gry bez szkody dla zdrowia, aby drużyny umiały nietylko grać ale i wygrywać, — to musimy tym grającym dać poprzednio dobrą i przemyślaną zaprawę, musimy dać im racjonalny trening.

W klubach sportowych, gdzie gimnastyki metodycznej nie uprawia się wcale, albo uprawia się rzadko i to tylko w miesiącach zimowych, trening gier sportowych musi nam tę gimnastykę zastąpić; w treningu takim nie powinno być celem samo opanowanie wzgl. wyspecjalizowanie się jednostek w dalszej grze, lecz ogólne wyrobienie ćwiczących.

Nie inaczej powinno być i w szkołach żeńskich. Lekcja gier sportowych nie może być splotem przypadkowych gonitw, powinna stale i zawsze dążyć do pewnego celu, jakim w szkołach, gdzie uprawia się poza grami gimnastykę metodyczną, będzie nauczenie i zachęcenie uczenic do uprawiania gier.

Jak długo dzisiejsze gry sportowe, takie jak siatkówka, hazena, ręczna czy koszykówka nosiły w sobie charakter gier ruchowych i miały na celu uprzyjemnienie ćwiczącym popołudnia, spędzanego na boisku i zachęcenie ich do ruchu wogóle, tak długo o specjalnym treningu do nich mówić było zawcześnie. Obecnie jednak, gdy te gry nabrały cech walki sportowej, w której chodzić będzie nietylko o sam ruch ale o zwycięstwo, konieczną okaże się potrzeba przygotowania grających do walki.

Prowadząc od lat 8 gry sportowe w całym szeregu drużyn żeńskich z dobremi rezultatami pracy, pozwalam sobie zapoznać wszystkie panie, mające zamiar prowadzić i instruować drużyny żeńskie, z dokonanemi przez siebie spostrzeżeniami i metodą, jaką do gier sportowych wprowadzam

Każdą lekcję gier sportowych można podzielić na zasadnicze 4 grupy. Grupa pierwsza (grupa ćwiczeń wstępnych), złożona z marszu, krótkiego biegu i ćwiczeń nóg, ramion, karku, grzbietu i tułowia we wszystkich, a przynajmniej 3 płaszczyznach, oraz z lekkich skoków ma na celu rozruszanie ćwiczących i przygotowanie ich organizmu do późniejszej trudniejszej pracy. Zakończeniem ćwiczeń w tej grupie mogą być ćwiczenia równoważne, a więc z utrudnieniem wzgl. ze zmniejszeniem podstawy.

Grupa druga (grupa ćwiczeń ze współzawodnictwem), złożona z gier ruchowych, opartych na współzawodnictwie, a więc grach, w których bardzo mocno podkreślonym będzie moment walki o pierwszeństwo, ma na celu dalsze kontynuowanie ćwiczeń różnych grup mięśniowych, głównie jednak tułowia a poza tem przyzwyczajenie ćwiczących do walki sportowej.

Na ćwiczeniach tej grupy kończymy ćwiczenia, w których celem głównym jest przećwiczenie grup mięśniowych oraz serca i płuc ćwiczących. Grupy następne stanowić będą już właściwą zaprawę dla gier.

Grupa trzecia (zaprawa techniczna i taktyczna) obejmuje ćwiczenia, których celem będzie nauczenie grających umiejętnego rzucania i chwytania piłek, prowadzenia piłki, dribling, umiejętność dobrego wykonywania różnych specjalnych rzutów piłki, starty i doskoki do piłki, nauka ustawiania się na boisku i t. p.

Grupę czwartą stanowi już gra treningowa pomiędzy poszczególnemi zespołami.

Lekcja taka trwać może od 60 — 90 minut, przyczem na ćwiczenia wstępne przeznacza się 10 — 15 minut, ćwiczenia ze współzawodnictwem 20 —30 minut, zaprawę techniczną i taktyczną 15 — 25 minut oraz na trening gier 15 — 20 minut.

Z chwilą, gdy grające opanują już technikę i taktykę gry oraz, gdy nabierzemy przekonania, że zawodniczki są odpowiednio przygotowane do zwiększonego wysiłku sportowego, możemy przedłużyć czas na trening gier (grupa czwarta) o 10 — 15 minut kosztem zaprawy, przyczem pewne elementy z zaprawy możemy wiączyć do ćwiczeń wstępnych. Połączenie takie można z powodzeniem stosować zwłaszcza tam, gdzie poza godzinami gier są godziny specjalne, przeznaczone na gimnastykę metodyczną.

Zanim przystąpię do szczegółowego omówienia prowadzenia treningu w grach sportowych, celem zorjentowania czytelniczek w sposobie układania takich wzorców lekcyjnych, podaję dziś wzorzec lekcji gier sportowych studentek Instytutu Wych. Fiz. z marca br., a więc po 5 miesięcznej pracy (1 godz. tygodniowo na zaprawę gier sportowych). Zespół liczy 39 ćwiczących, czas przeznaczony na lekcję 60 minut.

Grupa I:

1) Marsz szybki,

2) Podawanie piłki oburącz nad głową do tyłu — w biegu;

3) Wyścig piłek w kole (stojąc) — podawanie jednorącz jedynki jedynkom, dwójki dwójkom — najpierw prawą potem lewą ręką.

4) Wyścig piłek w kole (stojąc) -- podawanie jednorącz po ziemi, lewą potem prawą ręką.

5) Rozkrok-chwyt karku: — skłony tułowia wbok.

6) Pchnięcie piłki jednorącz (najpierw prawą potem lewą ręką) do najbliższej w kole, ze skrętem tułowia.

7) Skoki „nożycowe".

Grupa II: Wyścigi rzędów (2 lub 3).

1) W staniu rozkr. podawanie piłki oburącz do tyłu.

2) W siadzie tureckim podawanie piłki bokiem ze skrętem tułowia.

3) W staniu rozkrocznem podawanie piłki dołem (oburącz).

4) Wyścig rzędów w oznaczonej linji do oznaczonych punktów i z powrotem (około 30 m. w obie strony) z przeskokiem po drodze ławeczki 30 cm. wysokiej.

5) Wyścig rzędów z przebiegnięciem czwartej linji pomiędzy chorągiewkami.

Grupa III:

1) Chwyt piłki górnej, ½ górnej i średniej z kozłowaniem po każdym chwycie, odrzucenie piłki przez pchnięcie.

2) Rzuty piłki do bramki „hazenowej" jednorącz z ½ obrotem z odległości 10 metrów.

3) Prowadzenie piłki linją 4 i 5 grających (biegiem).

4) Ścinanie piłki w siatkówce z podskokiem.

5) Omówienie taktyki rzutu wolnego w koszykówce.

Grupa IV:

Zespół A (13 ćwiczących): trening siatkówki — grających 12, 1 sędziuje.

Zespół B. (11 ćwiczących): trening koszykówki — 10 grających, 1 sędziuje.

Zespół C. (15 ćwiczących): trening hazeny — 14 grających, 1 sędziuje.

Tak wygląda wzorzec. Jest on możliwy do przeprowadzenia w ciągu 60 minut, o ile zespół ćwiczących został poprzednio dobrze przygotowany no i o ile jest wystarczający inwentarz. (W Instytucie 1 piłka na 5 ćwiczących).

(D. c. n.)

Zygmunt Orłowicz.





Z codziennych ćwiczeń w P. I. W. F.. 1) ścięcie piłki w siatkówce, 2) moment gry w siatkówkę.





Od lewej: 1) Chwyty piłek — a) górna piłka, b) chwyt na piersi, c) piłka półdolna, d) dolna, e) chwyt bramkarki; 2) Nauka rzutu piłki do kosza.



Prezydjum Kongresu. Siedzą (od prawej): płk. J. Ulrych, pp. H. Olszewska, K. Muszałówna, J. Gebethnerówna, N. Kryńska i H. Ryszkiewiczówna.

PIERWSZY POLSKI KONGRES
dla spraw sportu i wychowania fizycznego kobiet

W dniach 14 i 15 b. m. odbył się w Warszawie w tytule wymieniony Kongres.

Kongres obudził szerokie zainteresowanie. Protektorat objął P. Marszałek Józef Piłsudski, w skład Komitetu Honorowego weszli: Pani Marszałkowa A. Piłsudska, Minister Spraw Wewnętrznych, gen. Składkowski, Minister W. R. i O. P., dr. Dobrucki, Dyrektor Państw. Urzędu Wych. Fiz., płk. Ulrych, Prezydent Z. Słomiński, Komisarz Rządu, W. Jaroszewicz.

Obrady Kongresu zgromadziły ogółem ponad 400 osób. Otwarcia dokonał w podniosłych słowach płk. Ulrych, powołując do prezydjum: pp. H. Olszewską (przewodnicząca), J. Gebethnerównę, K. Muszałównę, W. Prażmowską, W. Kryńską i H. Ryszkiewiczównę.

Kongres odbył się w czterech posiedzeniach plenarnych i jednem posiedzeniu Komisji Postulatowej.

Odkładając szczegółowe sprawozdanie do specjalnego numeru Startu, nadmieniamy, że wygłoszone zostały następujące referaty: Podstawy naukowe w. f. — Dr. E. Reicherówna. Kontrola lekarska w sporcie — Dr. W. Dybowski. Wytyczne sportu kobiecego — Dr. Z. Zabawska-Domosławska. Sport a charakter — W. Prażmowska. Kształcenie instruktorek sportowych — płk. W. Sikorski. Organizacja sportu kobiecego — K. Muszałówna. Czem jest i czem powinien być sport dla kobiety współczesnej— płk. W. Osmolski. Stosunek ćwiczeń cielesnych do zawodu i pozycji społecznej — Dr. W. Dybowski. Przegląd współczesnych metod gimnastycznych dla kobiet — H. Olszewska.

Kongres uchwalił szereg doniosłych wniosków, które podajemy w całości:

I. a) Kongres uważa za konieczne, aby wszelkie ćwiczenia fizyczne kobiet, a zwłaszcza gimnastyka, były prowadzone tylko przez instruktorki kobiety, zarówno w stowarzyszeniach kobiecych, jak i w sekcjach kobiecych przy męskich klubach sportowych. Do czasu pozyskania dostatecznej liczby instruktorek sportowych ze względu na ciągłość pracy mogą prowadzić zaprawę sportową instruktorzy mężczyźni. Kongres zwraca się do wszystkich władz i powołanych czynników, aby usilnie popierały postulat powierzania kobietom pracy instruktorskiej wśród kobiet w ośrodkach w. f. i wogóle w instytucjach ćwiczeń cielesnych, utrzymywanych przez państwo i samorządy.

b) Opiekę lekarską nad ćwiczeniami fizycznemi kobiet winny wykonywać tylko kobiety lekarki, specjalnie wykształcone w tym kierunku.

II. a) Kongres sportowy uważa za niezbędne umożliwienie kobietom w klubach samodzielnej pracy sportowej.

b) Kongres uważa za wskazane, aby sekcje kobiece przy męskich klubach sportowych kierowane były przez kobiety.

c) Dla rozszerzenia podstaw organizacyjnych sportu kobiecego Kongres uważa za wskazane tworzenie przy związkach państwowych samodzielnych komisyj kobiecych, które w dziedzinie propagandy sportu, ustanawiania warunków technicznych dla zawodów, metod pracy sportowej i t. d. byłyby wyposażane w pełną autonomję.

d) Celem stworzenia racjonalnych podstaw dla organizacyjnej pracy kobiet w Polsce Kongres uważa za konieczne powołanie do życia międzyzwiązkowego sportowego komitetu kobiecego.

e) Kongres uważa za konieczne, aby opiekę i kontrolę nad wszelkiego rodzaju kursami, obozami i ekspedycjami zagranicznemi zawodniczek sprawowały kobiety.

III. Na terenie międzynarodowym ruch sportowy kobiecy powinien być reprezentowany przez kobiety.

IV. Stowarzyszenia sportowe kobiece, pobierające zasiłki od Państwa obowiązane być muszą do zaprowadzenia ogólnego wychowania fizycznego wśród członkiń.

V. Kongres uważa za konieczne przeprowadzenie studjów nad stworzeniem odrębnej metody wychowania fizycznego kobiet, kierując się następującemi wytycznemi:

a) należy kłaść nacisk przedewszystkiem na gry ruchowe i gimnastykę,

b) w zakresie zawodów należy kłaść nacisk przedewszystkiem na zawody zespołowe, a nie indywidualne,

c) w zakresie sportów należy przeprowadzić dobór sportów odpowiednich dla kobiet, opracowując zarazem racjonalne warunki współzawodnictwa,

d) dla pogłębienia metod w. f. kobiet należy kształcić instruktorki nietylko w kraju, lecz wysyłać również zagranicę na specjalne kursy osoby odpowiednio już przygotowane,

e) kłaść nacisk na ścisłą współpracę fachowych w sporcie lekarek z instruktorkami.

VI. Kongres uważa za wskazane opracowanie minimum wieku zawodniczego dla kobiet w poszczególnych konkurencjach.

VII. Kongres uważa za konieczne kwalifikowanie zawodniczek do zawodów przez lekarki, przyczem decyzja lekarza winna być bezwzględnie obowiązująca.

VIII. Kongres wzywa do jaknajwiększego rozpowszechnienia odznaki sportowej.

IX. Konieczne jest opracowanie projektu organizowania wychowania fizycznego kobiet w najszerszych kołach ludności.

X. W programach szkół wszelkich typów należy uwzględnić codzienną lekcję gimnastyki i przynajmniej jedno popołudnie tygodniowo na gry i zabawy. Odpowiednio do powyższego należy bezwarunkowo zreformować program szkolny, przyczem wymiar godzin szkolnych winien być wogóle zmniejszony.

XI. Wychowanie fizyczne powinno być obowiązkowe we wszelkich szkołach, w szczególności zaś w szkołach i na kursach zawodowych oraz w szkolnictwie wyższem.

XII. Dla nauczycielstwa koniecznem jest przeprowadzenie sportowych kursów dokształcających oraz kursów ponownego przeszkolenia wychowania fizycznego.

XIII. Koniecznem jest zmniejszenie liczby godzin pracy w szkołach dla wychowawców fizycznych.

XIV. a) Kongres zwraca się z gorącym apelem do nauczycieli wychowania fizycznego i absolwentek Studjów i Instytutu W. F., by te, powodując się dobrem ogólnem, rozwinęły działalność swą w istniejących żeńskich klubach sportowych, względnie, by tam, gdzie takich klubów niema, przystąpiły do organizowania klubów kobiecych, względnie sekcyj.

b) Najpoważniejszą przeszkodą i najdotkliwszym brakiem, hamującym rozwój sportu wśród kobiet jest brak boisk, sal gimnastycznych, oraz innych urządzeń sportowych. Dla najszybszego usunięcia braków tych Kongres uważa za wskazane, aby boiska, pływalnie, sale gimnastyczne i t. p. powstawały w pierwszym rzędzie jako urządzenia gminne, które mogą być znacznie szerzej wykorzystane, aniżeli klubowe.

c) Ze względu na wielki brak instruktorek wychowania fizycznego, Kongres uważa za pożądane, aby obozy letnie wych. fiz. były urządzane w jaknajszerszej mierze dla żeńskiej młodzieży pozaszkolnej.

d) W celu ułatwienia rozwoju turystyki, tak ważnej dla podniesienia sprawności fizycznej najszerszych warstw, Kongres wzywa władze państwowe i samorządowe do udogodnienia komunikacji w dnie świąteczne i przedświąteczne.

e) Kierowniczki ćwiczeń cielesnych, zwłaszcza w seminarjach nauczycielskich, powinny zająć się propagandą walki z alkoholizmem.

XV. Kongres wzywa ogół kobiet do zajęcia się sprawą wychowania fizycznego dzieci, zwłaszcza zaś sprawą ogrodów i boisk dla dziatwy miejskiej.

XVI. Kongres sprzeciwia się zasadniczo przeznaczeniu na cele budowlane terenów, zajętych przez parki dla wychowania fizycznego młodzieży, względnie ogrody dziecięce, jak to ma miejsce w szczególności w Warszawie, gdzie przy ul. Bagatela teren przeznaczony na park Jordanowski dla dzieci ma być oddany pod budowę bibljoteki.

XVII. Kongres zwraca się do władz państwowych i samorządowych z gorącą prośbą o otoczenie większą opieką i wydatniejszą pomocą samodzielnych klubów sportowych kobiecych.

XVIII. Kongres uważa za celowe rozwinięcie akcji w kierunku organizowania Polskich Związków i klubów sportowych na emigracji.

XIX. Kongres przekazuje Komitetowi Wykonawczemu wniosek, aby przy fabrykach i większych zakładach przemysłowych zakładano ośrodki i kluby sportowe dla kobiet.

XX. Kongres wzywa prasę sportową, aby w artykułach i sprawozdaniach omawiających wyczyny sportowe, zwracała większą uwagę na samo zagadnienie zawodów, nie czyniąc z indywidualnych zawodników wyłącznych bohaterów sportu.

XXI. Kongres uważa za celowe zwołanie w ciągu roku specjalnego zjazdu, poświęconego wychowaniu fizycznemu młodzieży szkolnej i zagadnieniom z tem związanym. Zjazd ten powinien zwołać Komitet Wykonawczy Kongresu w porozumieniu z fachowemi kołami naukowemi i organizacjami nauczycielskiemi.

XXII. Kongres prosi członkinie Rady Naukowej Wychowania Fizycznego o przedłożenie Radzie wniosków i postulatów Kongresu.

XXIII. Wykonanie uchwał poleca Kongres Komitetowi Organizacyjnemu, łącznie z Prezydjum Kongresu, jako Komitetowi Wykonawczemu Kongresu.

LEKKA-ATLETYKA

NA GÓRNYM ŚLĄSKU.

W dniu 9 b. m. odbyły się Mistrzostwa klubu „Roździeń - Szopienice".

Wyniki: Bieg 60 m.: 1) Brejerówna 8,4; 2) Rakoczanka; 3) Posnykówna. Bieg 250 m.: 1) Brejerówna 38,4 (rek. śląski); 2) Kilosówna; 3) Białasówna. Bieg 100 m.: 1) Brejerówna 13,7; 2) Rakoczanka; 3) Solorzówna. Skok wdal: 1) Brejerówna 4,42; 2) Rakoczanka 4,03; 3) Kilosówna 4.02. Rzut dyskiem: 1) Brejerówna 20,20 m.; 2) Posmykówna 19,14 m.; 3) Solorzówna 18,60 m. Pchnięcie kulą: 1) Solorzówna 7,46 m.; 2) Posmykówna 6,55 m.; 3) Białasówna 6,43. Skok wzwyż: 1) Brejerówna 1,33 (rek. śl.); 2) Rakoczanka 1,28 m.; 3) Kilosówna 1,23. Bieg 800 m.: 1) Kilosówna 2.41; 2) Białasówna.

W tym samym dniu odbyły się Mistrzostwa klubowe K. S. „06" Katowice.

Wyniki: Bieg 100 m.: 1) Grossmanówna 15 sek.; 2) Rakówna; 3) Jelonkówna. Bieg 200 m.: 1) Grossmanówna 34 sek.; 2) Rakówna; 3) Kaczmarzówna. Bieg 800 m.: 1) Rakówna Magd. 2,48; 2) Kukułówna; 3) Kaczmarzówna. Skok wdal: 1) Grossmanówna 4,20 m.; 2) Rakówna 3,93; 3) Kukułówna 3,91. Rzut kulą (4 kg.): 1) Sobkowiczówna 8,68 m. (rek. śl.); 2) Grossmanówna 6,38; 3) Kaczmarzówna II. 6,10. Rzut oszczepem: 1) Lubkowiczówna 22,13 m.; 2) Kaczmarzówna II. 15,11; 3) Jelonkówna 11,95. Rzut dyskiem: 1) Lubkowiczówna 19,64 m.; 2) Kaczmarzówna 16,26; 3) Kaczmarzówna II. 15,93 m.



Pokaz gimnastyczny dziewcząt w dniu „Robotniczego święta sportowego".

W WARSZAWIE.

W ramach „Robotniczego Święta Sportu", zorganizowanego w dniach 13, 14, 15 b. m., na boisku „Skry", odbyły się zawody lekkoatletyczne dla dziewcząt i kobiet, zrzeszonych w robotniczych klubach Okręgu warsz.

W konkurencji dziewcząt:

Bieg na 60 m.: 1) Szurkówna (Skra) 10,3 s., 2) Kwaśniewska Janina (Skra).

Skok wdal: 1) Wenclówna Z. (Skra) 3,27 cm., 2) Kwaśniewska Zofja 3,20 cm.

W konkurencji kobiet:

Bieg 60 m.: 1) Wenclówna I 9 sek. (wynik lepszy od rekordu robotniczego), 2) Sawicka, startowało 12 zawodniczek.

Skok wzwyż: 1) Witkowska — 1,20cm., 2) Wenclówna II — 1,20 cm.

Rzut kulą: 1) Sawicka — 8 m. 17 cm. (wynik lepszy od dotychczasowego rekordu robotniczego), 2) Żychowska.

W skoku wdal: 1) Sawicka — 3,83 cm., 2) Wenclówna — 3,74 cm.

Rzut dyskiem: 1) Sawicka — 22,05 cm., 2) Żychowska — 22 m.

W ogólnej punktacji zwyciężyła „Skra" przed „Gwiazdą" i „Jutrznią".

K. Radzio.

W BYDGOSZCZY.

W dniu 31.3 i 1.4 b.r. odbyły się w Bydgoszczy zawody przygotowawcze Pom. O. Z. L. A. na Olimpjadę, które wypadły pod względem organizacyjnym bardzo dobrze. Wyniki natomiast były w kilku konkurencjach słabe. Stawiło się na starcie 15 pań, które mimo braku treningu ustanowiły 5 **nowych rekordów okręgowych!** Jak na początek sezonu liczba zupełnie wystarczająca.

Bieg 60 mtr. wygrywa Baumgartówna „Sokół IV" w czasie 9 sek., 2) Woźniewska „Sokół I", 3. Molska „Sokół I".

100 mtr.: 1. Baumgartówna „Sokół IV", 14,8 sek., 2. Woźniewska „Sokół I", 3. Żbikowska „Sokół III".

800 mtr.: 1. Tomkowiakówna „Sokół III", czas 3 m. 4 sek. **nowy rekord**, 2. Kanabajówna „Sokół I".

Sztafeta 4 x 100 — zwycięża walkoverem „Sokół I", w składzie — Woźniewska, Kanabajówna, Zamońska, Molska w czasie 63,8 sek., ustanawiając **nowy rekord** Pomorza.

Rzut kulą 4 kg. 1. Bergandówna „Sokół III" 7,16 mtr. **nowy rekord,** 2. Kanabaj „Sokół I" 6,19 mtr., 3. Krzemkowska „Sokół V" 6,07 mtr.

Rzut dyskiem: 1. Woźniewska „Sokół I" 20,59 mtr., 2. Bergandówna „Sokół III" 19,60 mtr., 3. Kanabaj „Sokół I" 17,68 mtr.

Rzut oszczepem 1. Zamońska „Sokół I" 22,63 mtr. **nowy rekord.**

Skok wzwyż 1. Zamońska 1,21 m., 2. Woźniewska 1,16 m., 3. Kanabaj 1,13 m., wszystkie „Sokół I".

Skok wdal 1. Baumgartówna „Sokół IV" 3,67 mtr., 2. Woźniewska „Sokół I" 3,63 mtr.

Prócz tego ustanowiła p. Woźniewska „Sokół I" **nowy rekord okr.** w pchnięciu kulą 4 kg. osiągając 11,92 mtr.

Woźniak.

MISTRZOSTWA HAZENY

Hazena, popularna czeska gra, uznawana przez Jugosławję, Szwecję, Francję i szereg innych państw — nabrała w stolicy już tak wielkiego znaczenia, że utworzony przy związku Gier Sportowych wydział hazeny zorganizował I mistrzostwa Warszawy. Dowodem szerokiego zainteresowania hazeną jest liczny napływ zgłoszeń do tych mistrzostw. Do rozgrywek stanęło 10 drużyn: A. Z. S., Makkabi, P. I. W. F., Polonja, Skra, Sokół (gniazdo II), Strzelec (Śródmieście), Strzelec (Wola), Varsovia i Warszawianka.

W sobotę 21.IV na boisku AZS-u w parku Skaryszewskim odbyło się uroczyste otwarcie mistrzostw. Ponieważ jest to pierwsza tego rodzaju impreza, więc rozgrywki poprzedziła defilada zawodniczek i przemówienia: p. Olszewskiej w imieniu Związku Gier i redakcji „Startu", p. Prażmowskiej w imieniu Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego, p. Smidówny — kierowniczki sekcji hazeny Polonji i p. Chrupczałowskiej, która w imieniu AZS-u podziękowała za zaszczyt rozpoczęcia mistrzostw na jego boisku.

Następnie rozpoczęły się kolejne rozgrywki.

Na pierwszy ogień poszedł **P. I. W. F. ze Strzelcem** (Śródmieście). Skończył on się wynikiem 12:0 (6:0) dla P. I. W. F.. Tempo gry słabe, siły drużyn zupełnie niewspółmierne, zawodniczki P. I. W. F. silne, wytrenowane, nie były zupełnie niepokojone przez słabe jeszcze zawodniczki Strzelca. Ale należy również powiedzieć, iż P. I. W. F. mimo kolosalnej przewagi nie pokazał ładnej technicznie gry. W ataku ładne strzały ma Kopciuchówna i dobra jest Gorazdowska, pomoc nie fatygowała się zbytnio, lekceważąc przeciwnika. Sędziowała dobrze p. Lisowska.

II mecz: **AZS — Makkabi** 9:5 (5:2). Mecz ten o dość żywem tempie nie wykazał żadnych ciekawych zalet obu drużyn. Widać jeszcze brak treningu — atak AZS-u — szybki i zwrotny tracił piłkę na korzyść Makkabi, gdyż strzały nie szły do bramki, lecz przeważnie górą, bokiem, lub w sztangę. Bramkarka Makkabi jest bardzo dobra. Cały szereg silnych i bliskich strzałów uratowała, w czem dopomagała jej dzielnie obrona, murując bramkę. W ataku najlepsza Mirkowiczowa (2 bramki strzelone), potem Maderówna (2) i Berlinerówna (1).

W AZS-ie szwankowała tym razem obrona i pomoc, dość pracowitą była Woynarowska. Bramkarka jeszcze nie w formie. Atak słabszy, niż w roku ubiegłym, co należy przypisać brakowi treningu.

Najpewniejsze strzały miała Miłodrowska (8 bramek), chociaż i ona ciągle pudłowała, 9-ą bramkę zdobyła Aleksandrowiczówna. Sędziował p. Orłowicz.

Niedziela 22.IV.

Rano o 10½ dalszy ciąg rozgrywek na boisku Skry. Boisko nierówne, bramki o maksymalnej swej wielkości 2.40 zbyt duże, zdaniem mojem.

Sokół II walk'overem ze **Strzelcem** (Wola) zdobywa 2 pkt.

Polonja — Skra: 8:2 (2:1).

Gra najciekawsza ze wszystkich dotychczasowych. Polonja, najgroźniejsza kandydatka do tytułu mistrza, nie mogła do przerwy dać sobie rady z malutkiemi lecz szybkiemi zawodniczkami Skry. Dopiero po przerwie zdobyła przewagę. Gra w żywem tempie.

Na boisku najlepsza Wenclówna najbardziej ruchliwa i obdarzona szybką orjentacją. Zarobiła dla swych barw 1 bramkę, drugą zdobyła Żychowska.

Bramki zdobyły: Smidówna (5), Lothowa (2) i Górska (1). Sędziował dobrze p. Woycicki.

Po południu odbył się ostatni mecz **Warszawianka — Varsovia:** 7:1, najsłabszy ze wszystkich.

Mecz ten miał charakter towarzyskiej gry-treningu, a nie zawodów o mistrzostwo. Nie wiem doprawdy, czy to wypada, aby nawet wówczas, gdy piłka jest stale pod przeciwną bramką, bramkarka drużyny lepszej urządzała sobie z drugiej strony bramki trening, wynikiem czego był moment, iż na boisku znalazły się parokrotnie 2 piłki i sędzia musiał grę zatrzymywać.

Z 7 zdobytych bramek—6 przypadło w udziale Kowalczewskiej i 1 Rokoszance.

Ogólnie biorąc należy uważać początek rozgrywek za udany. Organizacja dość sprawna, udział drużyn liczny, publiczności sporo.

BIEGI DŁUGIE — 800 i 1000 M.

Kongres Kobiecej Federacji Międzynarodowej usunął wszystkie biegi od 200 — 800 m., eliminując w ten sposób biegi średnie, jako nieodpowiednie i szkodliwe dla kobiet. Wprowadził do tabeli rekordów bieg 800 m. i pozostawił jako najdłuższy dystans na bieżni— 1000 m.

Utarło się u nas przekonanie, iż biegi te są również szkodliwe — przekonanie oparte na całym szeregu wypadków podczas biegów zarówno naprzełaj jak i na bieżni.

Nie zastanawiano się jednak i nie starano się zbadać przyczyny tych wypadków.

Biegi długie wymagają wielkiej wytrzymałości, zdrowych płuc i serca. Trening musi być długi i dość uciążliwy, celem wyrobienia odpowiedniej wytrzymałości, tymczasem u nas stają do zawodów dziewczęta bardzo młode po lat 15 — 16, wątłe, chorowite i bez odpowiedniej zaprawy sportowej. W tych warunkach biegi długie — jedna z najcięższych konkurencyj — nietylko nie przynoszą żadnej korzyści, ale faktycznie szkodzą, a co zatem idzie skazane są na potępienie. Można jednak z całą pewnością powiedzieć, iż zawodniczkom odpowiednio do nich przygotowanym biegi te w żadnej mierze szkodzić nie będą.

Najważniejszym warunkiem jest, aby w biegach długich specjalizowały się jedynie zawodniczki zdrowe; bardzo ważnem jest skrupulatne badanie przed rozpoczęciem pracy przygotowawczej i stała kontrola lekarska podczas treningu.

Wielką uwagę należy zwrócić na pracę zimową. Oprócz gimnastyki, koniecznej dla każdej gałęzi sportu, należy stosować marsze połączone z biegiem oraz biegi naprzełaj, dzięki którym podnosi się znacznie wytrzymałość.

Przed wyjściem na bieżnię — przenieść należy marsze i biegi na teren płaski, po wyjściu — trening stopniowo dostosowywać do specjalności.

Przy biegach długich baczną uwagę należy zwrócić na styl i nad opanowaniem jego usilnie pracować. Podczas biegu ciało powinno być nieco pochylone i lekko wygięte, nogi — pracują od bioder, należy je wyciągać do przodu — musi być moment wyprostowania nogi, co wpływa na długość kroku. W miarę możności biega się na palcach, a przynajmniej z początku nogę stawia się na palec i dopiero później przechodzi się na całą stopę. Praca rąk winna być obszerniejsza i większa niż przy biegach krótkich, ramiona mogą być nieco uniesione wgórę. Oddech bierze się dowolnie, co 3 — 5 kroków.

Trenować biegi długie należy parę razy tygodniowo, zależnie od usposobienia i możności. Na treningach zwracać głównie uwagę na braki, z których powinna każda zawodniczka zdawać sobie dokładnie sprawę. Trening zaczynać i kończyć lekko. Zawsze trzeba się najpierw rozruszać, dopiero potem rozpocząć właściwy trening. Dobrem jest trenowanie z kimś, kto ma tempo i krok zbliżone do naszego, wówczas trzeba na zmianę prowadzić, aby się przyzwyczaić zarówno do prowadzenia, jak też i do umiejętności biegania za kimś swoim tempem. Nigdy nie należy trenować na czas. Dla wyrobienia sprintu, który jest koniecznym dla długodystansowca, biegać na zmianę po 100 metrów szybko i miękko kilka razy. Dla wyrobienia wytrzymałości — biegać nieco większe odległości w równomiernem tempie. Ważną jest rzeczą, aby zawodniczka sama indywidualnie kierowała treningiem w zależności od sił.

Długodystansowcy winni zwracać uwagę na ubranie. Podczas treningów i przed biegiem trzeba być ubranym ciepło (długie spodnie i sweter); ubranie wygodne i luźne, pantofle mniej obcisłe jak przy sprintach i na kolcach krótkich.

Zawodniczka startująca do zawodów powinna umieć rozłożyć odpowiednio swoje siły. Start biegów długich jest lotny (z pozycji stojącej). Po starcie 30—60 metrów należy biec sprintem, aby sobie wywalczyć dobre miejsce przy bandzie, niekoniecznie odrazu wysuwać się na prowadzenie.

Dobrze jest znać siły przeciwniczek i w zależności od tego zastosować odpowiednią taktykę. O ile zawodniczka nie ma szybkości, (ważne na finiszu) powinna zawczasu odsunąć się od swoich przeciwniczek, obdarzonych większą szybkością. Należy przyjąć za zasadę, aby nigdy nie mijać przeciwniczek na wirażu; na prostej biec szybciej niż na wirażach, ale różnica szybkości musi być nieznaczna. Zwalnianie na wirażach potrzebne jest dla zebrania sił na dobieg (finisz), w którym trzeba dać wszystko z siebie. Moment rozpoczęcia finiszu jest rzeczą indywidualną, zależną od szybkości zawodniczki; mniej więcej rozpocząć go należy na 200 metrów przed końcem. Na finiszu biec sprintem, w razie odczuwania zmęczenia rozwinąć jak najsilniejszą pracę rąk, głowę podnieść i mieć już tylko jedną myśl, jedno pragnienie — zwyciężyć, być na taśmie pierwszą.

Wu.



Rokoszanka na taśmie



Wieczorkiewiczówna na finiszu 1000 mtr.

„NARÓD I WOJSKO"
DWUTYGODNIK
ukazuje się 1 i 15 każdego miesiąca
pod redakcją
WŁADYSŁAWA LUDWIKA EVERTA
Cena gr. 10.
Żądać w kioskach i koszykach.

UWAGI NA CZASIE

W wielu wypadkach, w różnych gałęziach życia zarówno przez poszczególne jednostki jak i przez całe grupy społeczne stosuje się dwie miarki. Postawmy przeciętnemu obywatelowi jakieś trudniejsze zadanie, a wnet wrzaśnie na cały głos: „Cudów niema; nic nie zrobię; brak warunków, zrozumienia, poparcia". Lecz, gdy jego bliźni po długim szamotaniu się z przeciwnościami nie osiągnie tego celu, o jakim marzył pierwszy, zaczynają się zwykłe i codzienne u nas utyskiwania na niedołęstwo, brak energji, sprawiony zawód, spowodowanie rozczarowania i t. d. i t. d.

Tak jest i z dziedziną sportu. Stawia jej się niebosiężne zadania, a gdy miraże prysną, a rzeczywistość obleje nas kubłem zimnej wody — nikt nie przypomi sobie refrenu: „Cudów niema; brak warunków, zrozumienia, poparcia".

A byłoby to zupełnie na miejscu. Bo trzeba sobie wreszcie uprzytomnić, że sport polski to twór młody, to nieletnie chłopię w porównaniu z męską siłą sportu zagranicznego. Wyrósł on sam, bez obcej pomocy i opieki, sam pracował dotychczas na siebie i dopiero w ostatnich dniach — rzec można — zwrócił uwagę sfer rządowych.

Lecz, gdy sport polski wyruszył na pierwsze boje zagranicę, gdy zaczął przegrywać, gdy okazało się, że nasi domorośli mistrzowie na mistrzów wszechświatowych w żaden sposób pasowani być nie mogą — wtedy dopiero społeczeństwo zaczęło sportowi polskiemu stawiać poważne pytania: Dlaczego nie bijecie Francuzów w tennisie, Norwegów w narciarstwie, Ameryki w lekkoatletyce? Dlaczego na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu zajęliśmy dopiero 21-sze miejsce, a obecnie w St. Moritz nie zdobyliśmy ani jednego punktu?

„Cudów niema, brak warunków, zrozumienia, poparcia" — mówią sportowcy i mają rację.

Społeczeństwa zachodnio-europejskie i amerykańskie od całych dziesiątków lat otaczają pieczołowitą uwagą wychowanie fizyczne swej młodzieży, stwarzają olbrzymie kadry instruktorów sportowych; wznoszą kosztem rządu i gmin liczne boiska, pływalnie, parki, stadjony. Organizowane przed Igrzyskami Olimpijskiemi narodowe zbiórki na cele ekspedycyj olimpijskich dają w ręce organizacyj sportowych potężne środki finansowe. Widowiska sportowe gromadzą dziesiątki i setki tysięcy widzów, a wielkie sumy ze wstępów idą całkowicie na rozrost ruchu sportowego. Subsydja rządowe, gminne oraz ofiary bogatych mecenasów sportu podtrzymują w potrzebie równowagę finansową klubów, ułatwiają angażowanie najlepszych sił instruktorskich. I tak od lat dziesiątków.

U nas w kraju wychowanie fizyczne — to zdobycz dni ostatnich; sprawa boisk — sprawa niezałatwiona, zbiórki olimpijskie — to obojętność ogółu, widowiska— to częsty deficyt, subsydja — to nowość ostatnich sezonów, a mecenasi sportu — to przyszłość.

Nie oczekujmy więc od sportu cudów i zwycięstw, których w obecnej chwili dać nie może. Żądajmy pracy, dając wzamian poparcie.

Polska Spółka Sportowa
WARSZAWA • TEL. 40-15 AL. JEROZOLIMSKIE 23
POLECA RAKIETY i PIŁKI DO TENNISA
oraz wszelkie przybory SPORTOWE I GIMNASTYCZNE
NAPRAWA RAKIET Szczegółowe cenniki na żądanie. **NAGRODY I EMBLEMATY KLUBOWE**

POGOTOWIE,
pomorski organ przysposobienia wojskowego i wychowania fizycznego pod redakcją
JERZEGO KRUSZEWSKIEGO
Abonament miesięczny 80 gr.

SAMOLOT — DUMA XX WIEKU
to idealny środek lokomocji.
SZYBKOŚĆ — WYGODA — BEZPIECZEŃSTWO!
Samoloty Polskiej Linji Lotniczej przez 5 lat w codziennym ruchu przewiozły przeszło 28.000 pasażerów.
Warszawa, Łódź, Kraków, Lwów, Gdańsk, Wiedeń.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. — zł. 60; ⅛ kol. — zł. 35.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.